BAB di WC

LATAR BELAKANG

Diare adalah penyakit yang paling sering terjadi pada anak. Hal ini disebabkan karena perilaku Buang Air Besar Sembarangan (BABS) yang menyebarkan bakteri *Escherichia Coli*, bakteri ini bisa menyebabkan diare. Diare membuat cairan tubuh terkuras dan tubuh cepat kekurangan cairan (dehidrasi), kondisi tubuh turun dan juga bisa terjangkit infeksi penyakit lainnya.

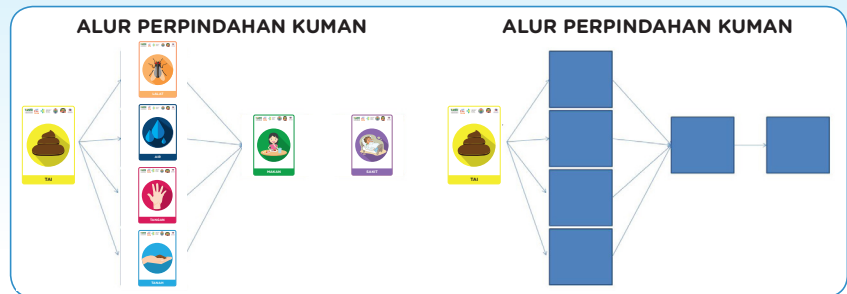
Banyak orang yang BABS karena memang sudah menjadi kebiasaan yang sulit diubah, atau memang karena tidak ada WC/jamban sehat di tempat mereka. Sehingga kontaminasi tinja (*fases*) terhadap tanah dan air merupakan hal yang umum terjadi dan kondisi ini berkontribusi besar terhadap penyebaran penyakit dan peningkatan risiko kematian anak akibat diare. Selain itu diare yang berulang dapat menyebabkan gizi buruk, sehingga bisa menyebabkan kekurangan gizi dalam waktu yang lama (kronis), yang bisa mengganggu perkembangan otak anak dan pertumbuhan fiisiknya atau yang disebut stanting.

Jamban keluarga merupakan suatu bangunan yang digunakan untuk tempat membuang dan mengumpulkan kotoran/najis manusia yang lazim disebut kakus atau WC, sehingga kotoran tersebut disimpan dalam suatu tempat tertentu dan tidak menjadi penyebab atau penyebar penyakit dan mengotori lingkungan pemukiman. Kotoran manusia yang dibuang dalam praktek sehari-hari bercampur dengan air. WC harus dilengkapi dengan tangki septik (*septic tank*), yang kedap agar limbah tinja tertampung dan tidak meresap ke lingkungan sekitar.

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Ibu dapat menyebut bahaya BABS.
- Ibu dapat menyampaikan alur perpindahan kuman dari tinja ke anak.

Target Peserta	Ibu Hamil dan Ibu Balita
Waktu	30 Menit
Pesan Kunci	BAB, Ya jamban sehat/WC! Agar kuman penyebab diare pada anak tidak menyebar.
Alat Bahan dan Bantu	• Penutup mata (bisa selendang / kerudung) • "TAI" yang terbuat dari bahan: ✓ 1/2 kg tepung terigu ✓ 1/4 botol pewarna makanan berwarna coklat ✓ 1/4 botol pewarna makanan berwarna kuning ✓ Air secukupnya (adonan kalis). ✓ Cara buat: uleni/campur tepung, air dan pewarna coklat sampai kalis, lalu beri pewarna kuning. Uleni kembali adonan hingga kalis • "Penghalang" dari benda-benda sekitar • Sikat gigi bekas • 4 buah spidol • 4 set kartu bergambar (1 set = 7 kartu)

- Kertas plano/A4 dan gambar “ALUR PERPINDAHAN KUMAN”

- Permainan: Awas Ranjau!
- Diskusi alur perpindahan kuman.

TAHAPAN

TAHAP I (5 menit)

1. Pembukaan

a. Sampaikan salam dan tanya kabar.
b. Mengingat kembali pembelajaran sebelumnya.
c. Sampaikan tujuan: mengajak ibu belajar bersama bagaimana anak kita bisa terserang penyakit seperti diare, cacingan, dll dan cara mencegahnya.
d. Ajak ibu bernyanyi lagu ANAK BEBAS DIARE

TAHAP II (25 menit)

2. Permainan “Ranjau TAI!”
   a. Siapkan area ranjau dan beri tanda garis mulai dan akhir (jarak sekitar 5 meter/menyesuaikan). Sampaikan ibu akan bermain “Ranjau TAI”.
   b. Kelompokkan peserta menjadi tiga atau lebih. Kelompok menentukan 1 pemain, 1 pemandu dan selebihnya adalah pengawas. Dan tunjukan peran masing-masing
   c. Tutup mata pemain dengan penutup mata.
   d. Sebarkan secara acak “TAI” dan sejumlah penghalang di area “ranjau”.
   e. Sampaikan instruksi: pemain akan berjalan melewati medan “ranjau TAI”. Pemandu berupaya agar pemain tidak injak “TAI” dengan memberi aba-aba: **Maju, kiri, kanan, stop!**
   f. Fasilitator memutar badan pemain tiga kali lalu posisikan pemain tidak segaris dengan kelompok pemandunya.
   g. Pemenang adalah kelompok yang pemainnya tidak atau paling sedikit menginjak “TAI”.
   h. Tanyakan perasaan pemain yang menginjak “TAI”. Kemudian tanyakan solusi agar “TAI” tidak terinjak.
   i. Sampaikan. *Ada orang BAB di sungai dan juga mandi dan sikat gigi. Kondisi ini seperti ibu gosok gigi dengan air yang tercemar TAI* (ambil sikat gigi dan *beri “TAI” lalu sodorkan pada beberapa ibu), apa yang ibu rasakan?*
   j. Simpulkan permainan dan ajak ibu menyebutkan: BAB ya di jamban!

- Anak Bebas Diare -

Satu ... satu ... BABnya di WC
Dua ... dua ... Cuci Tangan Pakai Sabun
Tiga ... tiga ... di 5 waktu penting!
Satu, dua, tiga, anak bebas diare!

(gubahan lagu “Sayang Semua” cipt. Pak Kasur)

3. Diskusi Alur dari TAI ke mulut anak.
   a. Tanyakan. Bagaimana akibatnya bila anak kita makan atau minum TAI?
   b. Bagaimana itu bisa terjadi? Tolong diskusikan alurnya! (5 menit)
      - ✓ Bagikan 1 set kartu dan 1 bagan alur perpindahan kuman pada setiap kelompok. Jelaskan kepada peserta gambar apa saja yang diberikan misalnya : tanah, air, lalat, tai, tangan dll.
      - ✓ Minta ibu berdiskusi, lalu meletakkan kartu pada kolom yang tersedia dan gambarkan arah panah penanda alur perpindahan kumannya.
   c. Salah satu wakil kelompok mempresentasikan hasil diskusi.
   d. Tunjukan bagan alur yang tepat dan minta mereka membandingkan. Diskusikan perbedaannya.
   e. Fasilitator menyampaikan akibat dari BAB sembarangan dengan bagan alur perpindahan kuman.

      Kuatkan ke peserta untuk mencegah diare dengan BAB di WC dan segera ke layanan kesehatan.

4. Umpan Balik dan Komitmen

   Ajak salah satu ibu untuk memimpin lagu “Gizi Tinggi Prestasi”.
5. Ucapkan terima kasih dan salam penutup.

CUCI TANGAN PAKAI SABUN (CTPS)

LATAR BELAKANG

CTPS adalah upaya yang direkomendasikan untuk mencegah penyakit. CTPS yang benar adalah dengan memakai sabun dan air mengalir. Dengan mekanisme inilah sabun mampu memutus rantai penyebaran kuman penyebab penyakit menular.

Tangan kita merupakan bagian tubuh yang paling aktif dipergunakan dalam kehidupan sehari-hari. Terlebih lagi, ukuran kuman-kuman yang mungkin tersentuh oleh tangan sangat kecil dan tidak dapat terlihat oleh mata telanjang. Oleh sebab itu, perilaku CTPS sangat disarankan.

Dengan CTPS dapat menurunkan insiden diare, mencegah infeksi cacing, infeksi mata dan penyakit kulit. CTPS juga dapat mengurangi kematian bayi baru lahir, dimana 50% kematian bayi ini terjadi di rumah dimana ibunya kurang atau tidak mendapatkan informasi yang cukup mengenai perawatan bayi baru lahir.

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Ibu dapat menyebut manfaat CTPS untuk mencegah penyebaran kuman penyebab sakit.
- Ibu dapat menyebut 5 waktu penting CTPS.
- Ibu dapat mepraktekkan CTPS sesuai anjuran Kemenkes RI.

Target Peserta	Ibu Hamil dan Ibu Balita
Waktu	30 Menit
Pesan Kunci	Cuci Tangan Pakai Sabun di 5 waktu penting agar anak tidak diare!
Metode	• Bermain peran “Perpindahan kuman dari tangan ke mulut anak!” • Diskusi 5 S waktu penting CTPS. • Simulasi 5 langkah CTPS.

Alat Bantu dan Bahan

1. “Makanan” yang terbuat dari:
   - 1/2 kg tepung terigu
   - Air secukupnya
   - Cara buat: uleni/campur tepung dengan air hingga kalis, lalu bagi menjadi 4 bagian
2. 1 botol pewarna makanan merah
3. Sabun
4. Air
5. Baskom
6. 4 Piring plastik/atom
7. Lembar kartu 5 waktu penting CTPS

8. Kartu peraga CTPS yang benar menurut aturan KEMENKES RI terbaru

CUCI TANGAN PAKAI SABUN

Ayo Cuci Tangan, Harus Pakai Sabun!
Di air mengalir, dengan 5 langkah
Basuh, gosok, bilas, dan juga keringkan!
Lakukan di 5 Waktu Penting
Agar anak sehat, bebas diare!

(Catatan: 2 baris lagu pada lirik terakhir dinyanyikan dengan nada yang sama)

TAHAPAN

TAHAP I (5 menit)

1. Pembukaan
   - Sampaikan salam dan tanya kabar
   - Mengingat kembali materi sebelumnya, peserta baru juga paham
   - Sampaikan tujuan: mengajak ibu belajar bersama dampak tidak cuci tangan pakai sabun (CTPS) pada anak dan bagaimana solusinya.
   - Ajak ibu bernyanyi lagu "Pelangi-pelangi" cipt. Pak AT. Mahmud).

TAHAP II (25 menit)

2. Bermain peran "Perpindahan kuman dari tangan ke mulut anak!"
   a. Sampaikan bahwa ibu akan diajak bermain peran, dan menunjukkan pewarna makanan sebagai "kuman".
   b. Minta 4 ibu maju untuk bermain peran menjadi 2 pasang ibu dan anak. Bagikan pada masing-masing ibu: 1 "makanan" dan piring, serta sediakan air dalam baskom dan botol.
   c. Sampaikan narasi cerita! *Pada suatu hari ibu X dan ibu Y (nama ibu) sedang memasak (minta ibu menguleni "makanan"). Tiba-tiba mereka sakit perut dan harus BAB (dapat memakai istilah lokal) di Jamban Sehat / WC (lumuri tangan 2 ibu dengan pewarna). Setelah selesai BAB, ibu X dan ibu Y mencuci tangan (biarkan ibu mencuci tangan sesuai kebiasaan) dan melanjutkan kembali aktifitas memasaknya. Selesai memasak. Kemudian Ibu X dan ibu Y menyuapi anak mereka dengan "makanan" yang sudah dimasak.* Untuk peserta lainnya bisa mengamati
   d. Tanyakan. *Meski sudah cuci tangan, apakah tangan ibu X dan Y sudah bersih dari kuman?*
   e. Buktikan dengan meminta ibu X dan Y mendekati ibu yang lain untuk menunjukkan tangan dan piring makan anak mereka.
   f. Fasilitator mengambil secuil "makanan" yang sudah tercemar "kuman" dan "suapkan" pada beberapa ibu.
   g. Tanyakan kenapa ibu merasa jijik. *Apa akibatnya bila makan "makanan" yang tercemar kuman dan bagaimana solusinya?* (giring hingga ibu menyampaikan perlu cuci tangan pakai sabun).
   h. Minta ibu X dan Y untuk cuci tangan pakai sabun dengan air mengalir hingga bersih. Lalu lanjutkan menguleni 2 "makanan" baru.
   i. Tanyakan. *Bagaimana dengan "makanan" yang sekarang? Apakah ibu sudah tidak tercemar kuman seperti sebelumnya?* Buktikan seperti poin e. *Kenapa "makanan" yang kedua bersih dari "kuman"?*
   j. Simpulkan permainan peran dan ajak ibu menyebutkan: Cuci tangan pakai sabun untuk menghilangkan kuman agar tidak diare!
3. Diskusi 5 S waktu penting CTPS
   a. Tanyakan. *Selain setelah BAB, kapan lagi biasanya ibu harus mencuci tangan pakai sabun?*
   b. Tunjukkan 5 S waktu penting CTPS dengan gerakan 3 sebelum dan 2 sesudah. Minta ibu mengulangi kembali gerakan dan menyebutkan 5 S waktu penting CTPS.
4. Simulasi 5 langkah CTPS
   a. Tanyakan. *Apakah ibu sudah tahu bagaimana cara CTPS yang baik dan benar sesuai anjuran Kemenkes RI?*
   b. Tunjukkan kartu peraga dan peragakan! Ajak ibu untuk melakukan simulasi bersama.
   c. Rangkum dan ajak ibu menyebutkan: Cuci tangan pakai sabun di 5 waktu penting agar anak tidak diare!
5. Umpan Balik dan Komitmen
   Tanyakan kepada peserta :
   - Bagaimana caranya Cuci Tangan Pakai Sabun (CPTS)
   - Ajak ibu menyimpulkan manfaat dan Waktu penting CTPS

   Fasilitator mengarahkan peserta untuk berkomitmen akan cuci tangan pakai sabun
6. Ucapkan terima kasih dan salam penutup.

TABLET TAMBAH DARAH

LATAR BELAKANG

Tablet Tambah Darah (TTD) adalah sangat dibutuhkan ibu hamil. Didalam TTD terdapat zat besi yang merupakan salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah. TTD diminum setiap hari selama kehamilan.

Manfaat mengonsumsi TTD bagi Ibu hamil yaitu: tidak mudah pusing, lemas, lesu juga dapat mencegah kurang darah atau anemia sehingga janin sehat dan persalinan lancar.

Dampak minum TTD mual, sembelit, susah BAB dan tinja berwarna hitam. Cara mengatasi dampak tersebut dengan banyak minum air putih, diminum dengan jus buah / buah kaya vitamin C dan diminum sesaat sebelum tidur.

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Ibu dapat menyebutkan beberapa manfaat minum Tablet Tambah Darah (TTD).
- Ibu dapat menyebutkan manfaat Tablet Tambah Darah selama kehamilan
- Ibu dapat menyebutkan beberapa cara meminum Tablet Tambah Darah yang benar

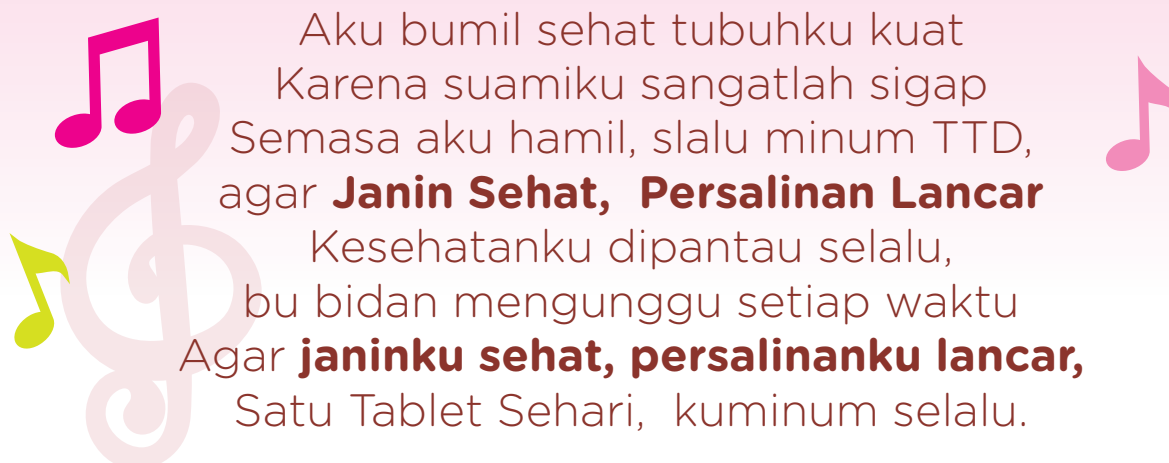
Target Peserta	Ibu Hamil
Waktu	30 Menit
Pesan Kunci	**MINUM 1 (SATU) TABLET TAMBAH DARAH SELAMA KEHAMILAN, JANIN SEHAT DAN PERSALINAN LANCAR**
Metode	Permainan Pentingnya Zat Besi
Alat Bantu dan Bahan	• Produk Tablet Tambah Darah • Benda disekitar , bisa untuk menggambar • 18 kerikil

TAHAPAN

TAHAP 1 (5 MENIT)

1. PEMBUKAAN
   a. Sampaikan salam dan tanya kabar
   b. Sampaikan Tujuan permainan modul IPC : Belajar bersama tentang konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) selama kehamilan sehingga membuat calon bayi sehat dan persalinan lancar
   c. Mengingat kembali pembelajaran sebelumnya dengan menanyakan 3 pesan kepada para ibu.

2. AJAK IBU BERNYANYI LAGU BUMIL SEHAT

- BUMIL SEHAT -

Aku bumil sehat tubuhku kuat
Karena suamiku sangatlah sigap
Semasa aku hamil, slalu minum TTD,
agar **Janin Sehat, Persalinan Lancar**
Kesehatanku dipantau selalu,
bu bidan mengunggu setiap waktu
Agar **janinku sehat, persalinanku lancar,**
Satu Tablet Sehari, kuminum selalu.

TAHAP 2 (25 MENIT)

1. Menandai keluhan ibu saat kehamilan pada gambar ibu hamil.
   a. Minta 2 ibu untuk menggambar postur tubuh di tembok atau di lantai. ibupertama sebagai model postur tubuh dan ibu kedua berperan menggambar tubuh
   b. Bentuk 2 kelompok dan yang akan mendiskusikan keluhan yang dirasakan saat kehamilan.
   c. Masing-masing kelompok menandai tanda yang berbeda pada gambar postur tubuh dan menjelaskan keluhan.
   d. Fasilitator mengali pendapat ibu, tentang penyebab keluhan.
2. Fasilitator menjelaskan bahwa salah satu penyebab keluhan ibu hamil adalah kekurangan zat besi.
3. Ajak peserta bermain, pentingnya zat besi.
   a. Bagi peserta menjadi 3 kelompok. Kelompok 1 beranggotakan 1 orang. Kelompok 2 beranggotakan 2 orang, kelompok 3 beranggotakan 3 orang.

      (Jumlah ibu yang hadir lebih dari 12, maka jumlah masing masing kelompok dikalikan 2)
   b. Jelaskan bahwa jumlah anggota kelompok diibaratkan jumlah sebagai zat besi dan kerikil adalah barang.

      (Zat Besi adalah salah satu zat yang membentuk sel darah merah)
   c. Tunjuk satu Ibu menjadi juri dan ibu lainya menjadi penyemangat.
   d. Bagikan 6 kerikil ke tiap kelompok.

      (Jumlah ibu yang hadir lebih dari 12 maka jumlah kerikil dikalikan 2)
   e. Berlomba memindah kerikil sejauh 5 meter atau sesuai kondisi ruangan
   f. Dalam setiap pemindahan kerikil, satu ibu membawa satu kerikil dalam sekali pemindahan.
   g. Pemenangnya adalah kelompok yang selesai terlebih dahulu.Lalu tanyakan perasaan kepada kelompok yang kalah dan menang ?
   h. Fasilitator mengajak peserta untuk mengambil pembelajaran dari permainan, kemudian fasilitator menegaskan tentang pentingnya zat besi bagi ibu hamil.
4. Kenalkan Tablet Tambah Darah
   a. Tunjukan produk Tablet Tambah Darah
   b. Gali informasi, apakah peserta sudah pernah minum TTD dan manfaatnya. Apabila peserta tidak mengetahui maka fasilitator menjelaskan manfaat Tablet Tambah Darah bagi ibu hamil dengan gerakan (tidak pusing, letih, lesu, janin sehat dan persalinan lancar dengan menggunakan gerakan). Berikan informasi dimana mendapatkan TTD.
   c. Sampaikan ke peserta untuk minum satu Tablet Tambah darah setiap hari selama kehamilan
5. Tanyakan efek samping Tablet Tambah Darah dan cara mengatasinya. Tapi kalau tidak ada yang minum TTD, maka fasilitator menjelaskan efek samping dan cara mengatasinya.
6. Ajak peserta menegaskan tentang pesan pembelajaran: IBU HAMIL HARUS MINUM 1 TABLET TAMBAH DARAH SETIAP HARI SELAMA KEHAMILAN, JANIN SEHAT DAN PERSALINAN LANCAR
7. Umpan Balik
   a. Apakah ibu-ibu bersedia minum TTD ?
   b. Berapa tablet TTD yang harus diminum?
   c. Ayo peragakan manfaat minum TTD bagi ibu hamil?
8. Nyanyikan lagu bumil sehat dipimpin salah satu ibu
9. Ucapkan terima kasih dan harapan untuk kehadiran ibu hamil di kelas ibu berikutnya

AKTIF MEMBERI MAKAN ANAK

LATAR BELAKANG

Agar anak sehat sehat dan pintar membutuhkan asupan makanan bergizi yang cukup sebanyak 3X sehari dan 2X makanan selingan. Namun anak terkadang sulit makan oleh berbagai sebab karena itu orang tua harus menemukan cara-cara bagaimana anak mau makan seperti menciptakan suasana menyenangkan dan menu yang menarik bagi anak.

Makanan bergizi mengandung 4 bintang terdiri dari makanan pokok, sayur & buah, kacang-kacangan, hewani dll. Porsi makan anak usia 0-6 bulan hanya ASI saja, 7-9 makan 3X dengan volume sedikit dan 1X snack, 9-12 makan 3X dan 2X snack, 12 -24 bulan makan 3X dan 2X snack dengan jumlah lebih banyak.

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Ibu dapat menyebutkan berapa kali anak harus makan dalam satu hari.
- Ibu bisa berbagi berbagai cara mengajak anak makan yang menarik dan menyenangkan.

Target Peserta	Ibu-Ibu
Waktu	30 Menit
Pesan Kunci	1. Berikan anak makanan bergizi 3X sehari dan camilan buah 2X sehari agar anak cerdas dan tinggi 2. Dibutuhkan ketekunan dan kegigihan orangtua agar anak mau makan untuk kebutuhan gizi dan kesehatan anak
Metode	Permainan "**Kreatifitas memberi makan Anak**"

Alat Bantu dan Bahan

- Isolasi, Bolpoint/Spidol
- Gambar pagi, siang, malam (dengan simbul gambar)
- Kartu warna bulatan kecil ; M (Makan) = Merah, C (Cemilan) = Hijau, O (Menyusui) = Orange
- Gambar Gizi berimbang

 Gizi Tinggi Prestasi
  @gizitinggi
 @gizitinggiprestasi
 Gizi Tinggi Prestasi
www.gizitinggi.org

TAHAPAN

TAHAP I (5 menit)

1. Sapa peserta, jika ini bukan pertemuan pertama review pesan kunci pertemuan sebelumnya.
2. Sampaikan tujuan bahwa dalam pertemuan ini kita akan berbagi mengenai bagaimana cara agar anak mau makan.
3. Lanjutkan dengan mengajak Ibu berdiri untuk menyanyian Lagu "**GIZI TINGGI PRESTASI**" untuk membangun semangat.

GIZI TINGGI PRESTASI

Ayo...ayo...kita semua
Dukung Gizi, tinggi prestasi
TTD untuk bumil, ATIKA tiap hari
Jangan lupa, Tambah 1 porsi
Asi saja sampai 6 bulan
MPASI harus seimbang
Gunakan bahan lokal
Pakailah jamban sehat
Cuci tangan, pakai sabun
Anak sehat, berprestasi
1000 HPK yes....yes...yess
Gizi tinggi prestasi OK !!!!!

TAHAP II (10 menit)

4. Tanyakan kepada Ibu-Ibu kebiasaan memberi memberi makan anaknya (Gali diskusi).
5. Bagi menjadi 4 kelompok. Kelompok 1 anak usia anak 0–6 bulan, Kelompok 2 anak usia 7- 9 bulan, Kelompok 3 untuk anak usia 9-12 bulan, Kelompok 4 untuk usia anak 12-24 bulan. Bagikan kartu warna serta gambar jadwal. Setiap kelompok mendapat 5 kartu makan, 5 kartu Camilan, 8 kartu Menyusui.
6. Tanyakan berapa kali anak diberi makan, diberi camilan dan menyusui dalam 1 hari. (Sebelumnya berilah contoh cara menempelkan kartu-kartu tersebut). Jelaskan kepada ibu bahwa kartu tidak harus ditempel semua hanya sesuai kesepakatan kelompok. Kemudian diskusikan dalam kelompok
   - *Ibu untuk anak usia 0–6 bulan anak harus diberi apa ? (jika menemukan dikasih makan, alasannya apa).*
   - *Untuk anak usia > 7–9 bulan seperti apa, Usia 9–12 seperti apa, 12-24 bulan seperti apa ?*
   - *Kalau anak sudah diberi makan, kira-kira berapa kali dalam 1 hari ?*
   - *Teksturnya bagaimana (lembek dan kasar) ? Apa saja menunya ? Untuk makanan utama dan camilan yang baik?*

   Arahkan untuk makan gizi berimbang (4 bintang) makanan pokok, Sayur dan buah, kacang-kacangan dan hewani.

   Kuatkan komitmen bersama dan Sampaikan pesan kunci: Bahwa anak harus makan 3X sehari, ditambah camilan sehat 2X agar anak cerdas dan tinggi. Cemilannya bisa buah dan bahan lokal buatan sendiri.

TAHAPAN III (10 menit)

7. Fasilitator meminta kelompok menceritakan 3 cara atau lebih bagaimana anak mau makan.
8. Fasilitator juga meminta ibu bagaimana cara memasak makanan agar menarik dan disukai.
9. Arahkan Ibu untuk memperagakan hasil diskusi.
10. Bangun solusi bersama-sama bahwa dibutuhkan ketekunan dan kegigihan orangtua agar anak mau makan untuk kebutuhan gizi dan kesehatan anak.
11. Tekankan kembali pada pesan kunci **"Pemberian makan kepada anak harus rutin 3X sehari, ditambah camilan buah 2X sehari agar anak cerdas dan tinggi"** dan **"Orang tua harus aktif dan kreatif agar anak mau makan."**

UMPAN BALIK (5 menit)

12. Untuk umpan balik buat 4 kelompok berbanjar, kemudian fasilitator memberikan penyataan. Jika pernyataan dianggap benar maka harus bergerak kekanan jika salah maka bergerak ke kiri.

    Akhiri dengan salam, dan beri semangat agar Ibu-Ibu berhasil memberi makan anak mereka. Buat komitmen bersama untuk hadir kembali bulan depan pada pertemuan lainnya, atau jika masih ada waktu bisa melakukan yel-yel kembali.

Contoh Pertanyaan *Feed Back* :

1. Anak boleh makan apa saja semaunya meskipun tidak bergizi (S)
2. Anak seharusnya makan rata-rata 3 x sehari (B)
3. Untuk camilan anak, berikan buah, sayur dan makanan lokal buatan sendiri 2 x sehari (B)
4. Untuk menghindari anak menangis, orang tua boleh memberikan makan apapun yang diminta oleh anaknya (S)
5. Didalam piring makanan anak cukup nasi dan lauk saja selama anak merasa kenyang (S)
6. Berpura-pura menjadi kapal terbang agar anak makan merupakan satu-satunya cara memberikan makan kepada anak (S)
7. Membentuk sayuran dengan bentuk menarik akan mendorong anak mau makan. (B)

ATIKA (ATI, TELUR, IKAN) SEBAGAI SUMBER ZAT BESI

LATAR BELAKANG

ATIKA (Ati, Telur dan Ikan) merupakan makanan kaya zat besi dari hewani. Makanan ini sangat di butuhkan oleh Ibu hamil karena salah satu manfaat zat besi adalah untuk pembentukan sel darah merah.

Kekurangan Zat Besi sangat berbahaya karena akan menyebabkan anemia (kurang darah) selama masa kehamilan dan berkaitan dengan kelahiran prematur, bayi cacat, berat bayi lahir rendah dan kematian pada bayi. Oleh karena itu, ibu hamil memerlukan zat besi yang cukup, selama kehamilan.

Untuk mencukupi kebutuhan zat besi tersebut perlu mengkonsumsi satu porsi Ati, Telur atau Ikan (ATIKA) secara bergantian setiap hari selama kehamilan sebagai pilihan jika tidak ada bisa disesuaikan dengan kondisi lokal tanpa meninggalkan makanan yang sudah di konsumsi sehari-hari.

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Ibu dapat menyebutkan manfaat zat besi
- Ibu dapat menyebutkan akibat kekurangan zat besi
- Ibu dapat menyebutkan pentingnya mengkonsumsi ATIKA

Target Peserta	Ibu Hamil
Waktu	30 Menit
Pesan Kunci	Makan 1 porsi Ati, Telur atau Ikan secara **BERGANTIAN** setiap hari selama masa kehamilan.
Metode	Permainan ATIKA
Alat Bantu dan Bahan	1. Beras 3,5 kg 2. Baskom(wadah) dan gelas belimbing

TAHAPAN

Tahap 1 : 5 menit

1. Pembukaan
   - Salam pembuka dan tanyakan kabar.
   - Sampaikan tujuan: Belajar bersama membandingkan kandungan zat besi pada nasi dengan ATIKA.
   - Ajak ibu menyanyikan lagu **Gizi Tinggi Prestasi** dan pengenalan tepuk ATIKA.
   - Ajak peserta mengingat dan menyebut pesan materi sebelumnya.

Tahap 2 : 10 menit

2. Tanyakan "Apa yang Ibu rasakan pada saat awal kehamilan. Kira-kira apa penyebabnya ?".
3. Tanyakan "Apakah Ibu pernah mendengar zat besi ?".
4. Fasilitator merangkum dan menegaskan tentang manfaat zat besi sebagai zat yang penting untuk pembentukan sel darah merah yang di butuhkan selama kehamilan (Kaitkan dengan akibat kekurangan zat besi bagi ibu hamil dan manfaat zat besi bagi ibu hamil dan janin)
5. Tanyakan kepada Ibu makanan apa yang sering di makan ?
6. Tanyakan kepada Ibu, "Makanan apa saja yang banyak mengandung zat besi yang kira-kira ada di sekitarnya ? Arahkan apakah ada Ati, telur dan Ikan ?".
7. Fasilitator mengajak peserta melakukan permainan untuk mengetahui kandungan zat besi pada ATIKA dibandingkan dengan nasi yang dikomsumsi sehari-hari.

   Menarik perhatian peserta : Fasilitator menyebut ATI ... peserta menjawab dengan tepukan

Tahap 3 : 10 menit

8. Permainan ATIKA.
   a. Siapkan beras, baskom dan gelas. Beras di ibaratkan sebagai nasi yang akan dibandingkan dengan ATIKA.
   b. Bagi peserta menjadi 3 kelompok. Kelompok 1 (Ikan), Kelompok 2 (Telur) dan kelompok 3 (Ati).
   c. Mulai permainan dengan bertanya pada kelompok ikan berapa gelas nasi yang dibutuhkan untuk mendapatkan zat besi agar sebanding dengan ikan. Kelompok ikan menjawab dengan menuangkan nasi ke dalam baskom.
   d. Tanyakan pada kelompok lain mengenai jawaban yang benar. (kelompok ati dan kelompok telur)
   e. Ulangi langkah (c dan d) diatas untuk kelompok telur dan kelompok ati.
   f. Tanyakan pada ibu suka makan Ati, Telor, atau Ikan ? Apa kendalanya (kaitkan dengan pantangan, mitos, rasa dan variasi pengolahan)?
   g. Jelaskan Ati, Telor dan Ikan adalah pilihan.
   h. Simpulkan bahwa : **Makan satu porsi Ati, Telur atau Ikan setiap hari secara BERGANTIAN selama kehamilan terutama di 3 bulan pertama, dengan tidak meninggalkan makanan yang di konsumsi sehari-hari.**

Tahap 4 : 5 menit

9. *Feedback*

   Kuis dengan metode permainan

   Teknis permainan :

   Fasilitator membacakan pernyataan kemudian peserta hanya menjawab benar dan salah. Fasilitator akan menghitung jawaban yang benar .

   a. Ibu harus memakan makanan yang banyak mengandung zat besi seperti Ati, Telur dan Ikan..?? BENAR
   b. Zat besi bermanfaat mengurangi resiko kehamilan seperti pendarahan..BENAR
   c. Ibu dianjurkan menambah 1 porsi makan yang bergizi agar ibu dan janin sehat.. BENAR
   d. Ibu tidak membutuhkan Zat Besi lebih banyak di bandingkan ketika tidak hamil..!! SALAH
   f. Ibu membutuhkan cukup Zat Besi untuk dirinya sendiri dan janin-nya..!! BENAR
   g. Kekurangan Zat Besi tidak menyebabkan anemia selama masa kehamilan..SALAH
   h. Anemia bisa menyebabkan lemah, letih, pucat dan lesu, pusing dan mual pada ibu..!! SALAH
10. Salam penutup

1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN, GENERASI TINGGI PRESTASI

LATAR BELAKANG

1000 Hari Pertama Kehidupan dimulai dari kehamilan dari 0 - 9 bulan / 270 hari sampai pada anak usia 2 tahun/ 730 hari kehidupan pertama bayi setelah dilahirkan .

Periode ini merupakan tahap penting (periode emas) karena dampak yang ditimbulkan terhadap bayi pada masa ini akan bersifat permanen dan tidak dapat dikoreksi/tidak dapat diulang. Oleh karena itu menjadi sangat penting untuk diperhatikan karena dampak tersebut tidak hanya pada pertumbuhan fisik, tetapi juga pada perkembangan mental dan kecerdasannya, Pada usia dewasa terlihat dari ukuran fisik yang tidak standard serta kualitas kerja yang rendah.

Agar periode emas sukses, ada beberapa perilaku penting yang harus dilakukan mulai dari masa kehamilan dengan mengonsumsi makanan yang bergizi dan kaya zat besi. Pada masa anak umur 0 – 6 bulan diutamakan ASI eksklusif, dan MPASI yang beragam dan seimbang pada anak umur diatas 6 – 24 bulan.

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Ibu mampu menyebut 3 tahap dan pentingnya 1000 HPK (periode emas).
- Ibu dapat menyebut beberapa perilaku sehat yang mendukung keberhasilan 1000 HPK (periode emas) dan dampak jika tidak dilakukan.

Target Peserta	Ibu Hamil dan Ibu Balita
Waktu	30 Menit
Pesan Kunci	**1000 HPK adalah periode emas untuk mendukung anak sehat, cerdas dan tinggi prestasi**
Alat Bahan dan Bantu	10 lembar kertas 5 buah spidol
Metode	Permainan Cita-cita Anak

TAHAPAN

Tahap 1 : 5 menit

1. Pembukaan
   - Sampaikan salam, tanya kabar?
   - Sampaikan tujuan: Belajar bersama tentang 1000 Hari pertama Kehidupan
   - Ajak ibu untuk bernyanyi lagu **GIZI TINGGI PRESTASI**

Ayo...ayo...kita semua,
Dukung Gizi, tinggi prestasi
TTD untuk bumil, ATIKA tiap hari
Jangan lupa, Tambah 1 porsi
ASI saja sampai 6 bulan
MPASI harus seimbang
Gunakan bahan lokal
Pakailah jamban sehat
Cuci tangan, pakai sabun
Anak sehat, berprestasi
1000 HPK yes....yes...yess
Gizi tinggi prestasi OK !!!!!

TAHAP 2 : 20 menit

2. Apabila belum saling kenal, kader melakukan perkenalan singkat.
3. Tanyakan, "Ibu-ibu jika anaknya sudah besar nanti mau jadi apa?"
4. Fasilitator mencatat cita-cita di kertas, menempelkannya di depan dan memberi apresiasi. (Cita-citanya jadi sebutan untuk anak. Misalnya, nama anak Andi. Maka kita panggil dokter Andi)
5. Tanyakan. Agar anak meraih cita-citanya (berikan contoh), apa yang harus kita lakukan? Tanyakan lebih lanjut terkait gizi dan perilaku sehat

   Sampaikan bahwa 1000 HPK adalah tahap penting pertumbuhan dan apresiasi bagi peserta yang memiliki jawaban benar
6. Kenalkan 3 tahap 1000 Hari Pertama Kehidupan dengan cara sbb:
   - Sampaikan ada 3 tahap dalam seribu Hari Pertama Kehidupan manusia
   - Ajak ibu menebak gerakan peragaan fasilitator; 1. Ibu hamil, 2. Ibu menyusui, 3. Ibu menyuapi anak
   - Dampak jika perilaku-perilaku sehat selama 1000 HPK tidak terpenuhi
   - Rangkum dan ajak ibu menyebutkan kembali 3 tahap 1000 HPK/periode emas (masa kehamilan 0 -9 bulan, anak usia 0 – 6 bulan, anak usia >6 – 24 bulan) serta perilaku yang mendukungnya.

TAHAP 3 : 5 menit

7. Umpan balik: membahas lirik lagu
   - Fasilitator membagi 3 kelompok dan memberi tugas: Kelompok 1 : Menyebut perilaku sehat selama kehamilan, Kelompok 2, menyebut perilaku sehat pada anak usia 0 - 6 bulan, dan kelompok 3 menyebut perilaku sehat pada anak usia lebih dari 6 bulan – 2 tahun.
8. Menyanyikan lagu GIZI TINGGI PRESTASI dipimpin salah satu ibu
9. Ucapkan terima kasih. Ingatkan untuk selalu hadir di posyandu. Berikan salam penutup